

Tygodniowy plan klasy 7m

Poniedziałek, 04.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
matematyka	Objętość prostopadłości. Jednostki objętości.	Wykonajcie ćwiczenia: 1 s.113; 5-6 s.114.	Praca samodzielna	5.05.2020 r.
chemia	Tlenki metali i niemetalu.	Tlenki metali i niemetalu. Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 33 w podręczniku chemii, str. 196 Proszę zapisać w zeszycie: 1.Co to jest tlenek i wzór ogólny tlenku. 2.Podaj przykład tlenku metalu i tlenku niemetalu wraz z nazwą. 3.Podaj przykład zastosowania tlenku metalu i tlenku niemetalu. 4.Tlenki mogą być otrzymywane w reakcji tlenu z metalem lub niemetalem, podaj przykład takiej reakcji. 5.Napisz co to jest katalizator. 6.Pamiętaj, że tlen w tlenkach jest dwuwartościowy napisz wzory: tlenku sodu, tlenku potasu, tlenku magnezu, tlenku wapnia, tlenku glinu, tlenku żelaza (II), tlenku żelaza (III), tlenek siarki (IV), tlenek	Praca samodzielna.	15.05.2020r.

		siarki (VI), tlenku chloru (I), tlenku chloru (III).		
historia	ZSRS – imperium komunistyczne	1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 200-204 2. Zanotuj w zeszycie: - skróty ZSRS, ZSRR, WKP(b), NEP, NKWD oraz ich rozwinięcie - krótki opis postaci: Józef Stalin - wyjaśnienie pojęć: wielkie czystki, kult jednostki - cechy charakterystyczne gospodarki ZSRS: tzw. komunizm wojenny, NEP, kolektywizacja (sowchozy, kołchozy), gospodarka planowana - prześladowania w ZSRS: łagry i Gułag, NKWD, wielki głód na Ukrainie 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszycie ćwiczeń str. 90-91 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. Po zakończeniu zadań do 11 maja rozwiąż kartę pracy umieszczoną w zadaniach grupy na MS Teams (przed wykonaniem zadania uważnie zapoznaj się z instrukcją). Kartę należy odesłać przez zakładkę zadania. Karta pracy będzie oceniona.	Lekcja on-line na MS Teams 9.45-10.15	Karta pracy do 11.05
język polski	Części mowy a części zdania - powtórzenie wiadomości o budowie zdania pojedynczego.	Powtórzenie wiadomości o budowie zdania pojedynczego – w podręczniku str. 225-226	Lekcja online na platformie Teams o godz. 11:00	04.05.2020r.
język polski	Trenujemy rozpoznawanie części mowy i części zdania.	Ćwiczenia opublikowane w Notesach zajęć w Teams.	Praca samodzielna; możliwość konsultacji na	04.05.2020r.

			platformie Teams.	
geografia	Ochrona przeciwpowodziowa a występowanie i skutki powodzi.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku s. 170 - 174 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela (dostępna w plikach zespołu Geografia 7m). 2. W zeszyte proszę zapisać: -3 metody stosowane w ochronie przeciwpowodziowej -2 obszary najbardziej narażone na powódzie w Polsce -3 przyczyny i 3 skutki powodzi Dla utrwalenia tematu dorzucam link do wykonanej przeze mnie gry: https://tiny.pl/7m86z	Lekcja on-line MS Teams godz. 12:30 lub praca samodzielna	18.05.2020r.
Wf. chł.	M.P.K.-doskonalenie koźlowania	Obejrzyj i poćwicz: https://liblink.pl/p93gpXKKW8 <u>Dla chętnych nagraj 4 ćwiczenia jak je wykonujesz i wyślij:</u> r.perlan@sp133waw.onmicrosoft.com	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
Wf. chł	Ćwiczenia szybkościowo-koordynacyjne z liną.	<u>Obejrzyj i spróbuj poćwiczyć</u> https://liblink.pl/DA3Rieryqv	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
Wychowanie fizyczne dz.	Nauka układu tanecznego.	Dziś zapraszam Was do nauki układu tanecznego. Poniżej link do lekcji. Układ podzielony jest na kilka części. Po każdej z nich jest przerwa, powtórka,	Praca samodzielna.	04.05.2020 r.

		dziewczyny prezentują taniec z muzyką i bez. Rób tyle przerw, ile potrzebujesz, cofaj, jeśli musisz coś powtórzyć. Trzymam kciuki, powodzenia! https://www.youtube.com/watch?v=niF6s8tbZE&t=530s PS. Dajcie znać, czy lubicie taką formę WF-u ;)	Konsultacje poprzez chat na Teams.	
Wychowanie fizyczne dz.	Technika relaksacji.	W trakcie tej lekcji dowiesz się co to jest relaksacja, w czym pomaga oraz sprawdzisz w praktyce jak ona działa na Twój organizm. Najpierw zapoznaj się z krótkimi informacjami, a następnie wybierz i wykonaj jedną z dwóch podanych relaksacji. Jeżeli masz ochotę możesz wykonać dwie - jedną jednego dnia, a kolejną drugiego. CO TO JEST RELAKSACJA? Dla wielu z nas relaks oznacza wieczorne leżenie przed telewizorem na zakończenie stresującego dnia. Nie jest to jednak najlepszy sposób na radzenie sobie ze stresem i niewiele pomaga w łagodzeniu jego negatywnych skutków. Aby skutecznie łagodzić stres trzeba aktywować naturalną reakcję odprężenia. Można to zrobić poprzez praktykowanie technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja, ćwiczenia czy	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez chat na Teams.	04.05.2020 r.

		uprawianie jogi. Włączenie tych działań w rytm dnia może pomóc zredukować stres, zwiększyć energię i poprawić nastrój. JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO RELAKSACJI? Do treningu relaksacji nie potrzeba wielkich przygotowań. Ważne, żeby mieć ok. 15-20 minut spokoju i żeby było nam wygodnie. Znajdź cichy, zamknięty pokój, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał przez 15-20 minut Włóż wygodne, luźne ubrania (lub po prostu zdejmij pasek, okulary i ciężką biżuterię) i zdejmij buty Połóż się lub usiądź wygodnie. Nie zakładaj nogi na nogę, ręce połóż swobodnie wzdłuż ciała (jeśli leżysz) lub na udach (jeśli siedzisz). Możesz przykryć się kocem. Przymknij oczy, żeby łatwiej było Ci się skoncentrować na sobie, a nie na otoczeniu Oddychaj głęboko i powoli. Napełniaj płuca do 80% pojemności, nie do 100%, bo wtedy za bardzo napinają się mięśnie klatki piersiowej i paradoksalnie trudniej się oddycha. Daj sobie chwilę, żeby się uspokoić, zanim przystąpisz do właściwego treningu relaksacji. Różne myśli na bieżące tematy będą Ci przychodzić do głowy. Nie przejmuj się tym, daj im spokojnie płynąć...		
--	--	--	--	--

		A) TECHNIKA PROGRESYWNEJ RELAKSACJI MIĘŚNI JACOBSONA Technika ta polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych w określonym porządku (progresywnie), zaczynając od mięśni stóp, a kończąc na mięśniach twarzy. Jej ważnym elementem jest koncentrowanie swojej pełnej uwagi na tych częściach ciała, które są w danym momencie napinane i rozluźniane. Pomaga to z jednej strony dobrze poznać swoje ciało, a z drugiej uczy nas rozpoznawania i regulowania niepotrzebnego napięcia mięśni w zwyczajnych, codziennych sytuacjach. https://liblink.pl/lwVBcUaKNz TRENING AUTOGENNY SHULTZA Trening autogeny działa poprzez indukowanie (wzbudzanie) poczucie ciepła i ciężkości w różnych częściach ciała za pomocą stwierdzeń opisujących ten stan. Takie wzbudzanie rozluźnienie wpływa na autonomiczny układ nerwowy, który zwrótnie powoduje dalsze rozluźnienie i stan głębokiego relaksu. https://liblink.pl/UnFkZPjqUt		
--	--	---	--	--

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
g. wych.	Jak zaplanować sobie pracę i naukę w domu?	Obejrzyj film o sposobach organizowania swojego czasu nauki: https://www.bing.com/videos/search?q=jak+zorganizowa%c4%87+sobie+czas+na+nauk%c4%99+i+prac%c4%99+dla+ucznia&&view=detail&mid=BE29B3812240FC1FECB7BE29B3812240FC1FECB7&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Djak%2520zorganizowa%25C4%2587%2520sobie%2520czas%2520na%2520nauk%25C4%2599%2520i%2520prac%25C4%2599%2520dla%2520uczni a%26qs%3Dn%26form%3DQBVDMH%26sp%3D-1%26pq%3Djak%2520zorganizowa%25C4%2587%2520sobie%2520czas%2520na%2520nauk%25C4%2599%2520i%2520prac%25C4%2599%2520dla%2520uczni a%26sc%3D0-55%26sk%3D%26cvid%3DE53C8E4BFCD46859B65C37F2F664211 <u>1</u>	Praca samodzielna – film.	05.05.2020r.
matematyka	Objętość graniastopu.	Temat znajduje się tutaj: https://drive.google.com/file/d/10wg_hwH9726Yo_5EVFQ-rValgP3U41AY/view?usp=sharing	Lekcja online + praca samodzielna	11.05.2020 r.

Wf chł	Pierwsza pomoc	<u>Przypomnij sobie zasady pierwszej pomocy</u> https://liblink.pl/kQ89sPbhfW	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
Wf dziewcząt	Polonez – przypomnienie kroku podstawowego, zapoznanie z różnymi układami.	Poniżej przesyłam link do moim zdaniem najpiękniejszego (jaki widziałam) układu choreograficznego Poloneza: https://www.facebook.com/watich/?v=613935012728978 My, zawsze tańczyłyśmy do innego utworu, jednak krok podstawowy pozostaje ten sam. Znajdź i obejrzyj również inne układy, wyślij mi taki, który Tobie podoba się najbardziej. Pomyśl, jak wyglądałby układ gdybyś to Ty musiała go stworzyć.	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat na Teams.	05.05.2020 r.
geografia	Sprawdzamy naszą wiedzę i umiejętności z działu Przemysł i usługi w Polsce oraz zanieczyszczenia.	SPRAWDZIAN w Forms Link do testu zostanie udostępniony w zakładce zadania na początku lekcji w MS Teams w zespole Geografia 7m. Czas na wykonanie sprawdzianu to maksymalnie godzina lekcyjna (będę na to zwracać uwagę). Link będzie <u>aktywny w godzinach lekcji 10:45-11:30</u>-można do niego wejść tylko 1	Praca samodzielna – sprawdzian udostępniony w MS Teams.	05.05.2020r. - w godzinach lekcji

		raz – trzeba być zalogowanym w Office 365.		
fizyka	Parowanie i skraplanie	Kartkówka z ostatnich 3 tematów. Z podręcznika temat 34 Co nazywamy ciepłem parowanie? Przerysować zależność (wykres) temperatury od energii Zadania z podręcznika do zeszytu	Lekcja online na teams godz: 11:35	10.05.2020
język polski	Przygotowanie do sprawdzianu	Powtórzenia wiadomości do sprawdzianu z rozdziału "Dom"	Lekcja online na platformie Teams o godz. 12:00	05.05.2020r.
muzyka	Warsztat muzyczny.	Sprawdź się i odpowiedz na zdania ze strony 158. Zaśpiewaj piosenkę "Radość najpiękniejszych lat" (str. 162) https://www.youtube.com/watch?v=aWSZrchVVjE Zaśpiewaj piosenkę karaoke. https://www.youtube.com/watch?v=ED62DzUYqBA To tylko ćwiczenia. Nic mi nie wysyłaj. Miłego odbioru:)	Praca samodzielna.	W trakcie zajęć.
język angielski	Słuchanie ze zrozumieniem-zadania.	Wykonaj 2 pierwsze zadania egzaminacyjne na umiejętność słuchania ze zrozumieniem: https://tiny.pl/7msps	Praca samodzielna	06.05.2020r.
religia	Wielkie oczekiwanie	1. Przeczytaj uważnie treść w podręczniku na str.152-154.	Praca samodzielna/film	05.05.2020r. Prześlij odpowiedź

	.Jezus historii.	2. Zapisz temat lekcji w zeszycie i zanotuj cechy Mesjasza, na którego czekał Izrael: Miał walczyć z szatanem (Rdz 3, 15). Miał wywodzić się z pokolenia Dawida (2 Sm 7, 12-14). Miał być Wielkim Królem. Miał narodzić się z Dziewicy (Iz 7, 14). Miał przyjść na świat w Betlejem. Miał cierpieć. W osobie Jezusa spełniły się wszystkie starotestamentalne proroctwa. 3. obejrzyj krótki film: https://youtu.be/fwi3Q2E8HQ0 4. Zapoznaj się z treścią w podręczniku, str.157-159 i posłuchaj: https://youtu.be/e8wuDaQqZ3Y 5.Zastanów się i odpowiedz: Czy dzięki nauce i źródłom historycznym jesteśmy w stanie wykazać autentyczność istnienia i działalności Jezusa Chrystusa? Dla chętnych: Odmów modlitwę: Pozdrowienie Anielskie.	Konsultacje na czacie MS Teams.	do 14.05.2020r.
--	------------------	--	---------------------------------	-----------------

Środa 06.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
wdż	Utrata wolności. Zagrożenia.	Obejrzyj prezentację multimedialną.	Praca samodzielnie	13.05.2020r.

	Uzależnienia chemiczne.	Uważnie przeczytaj notatkę i wykonaj ćwiczenie. https://tiny.pl/7mfkw	Ina. Nauczyciel dostępny na czacie MS Teams	
matematyka	Objętość graniastopuła.	Temat znajduje się tutaj: https://drive.google.com/file/d/10wg_hwH9726Yo_5EVFQ-rValgP3U41AY/view?usp=sharing	Lekcja online + praca samodzielna Ina	11.05.2020 r.
Wf chł	Rozgrzewka.	Przypomnij sobie zasady dobrej rozgrzewki https://liblink.pl/w2BYtrCbmF	Praca samodzielna Ina. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
wf dz	Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka.	Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym. Stres może działać pozytywnie – mobilizująco – może być bodźcem, który motywuje nas do działania. Jednak stres działa też negatywnie – deprymująco – jest przyczyną frustracji i kłopotów zdrowotnych. Przedłużający się bądź wyjątkowo silny stres ma fatalne skutki dla zdrowia człowieka i	Praca samodzielna Ina. Konsultacje poprzez chat w Teams.	06.05.2020 r. Pamiętajcie o dzienniczku!

		funkcjonowania jego organizmu. Stres towarzyszy nam w życiu codziennym, nie jesteśmy w stanie go całkowicie wyeliminować. Możemy jednak redukować jego działanie poprzez: - uprawianie ulubionej formy aktywności fizycznej, np. jazda na rolkach, rowerze, wycieczki górskie, itp., - realizacja własnego hobby, - odwracanie uwagi lub eliminowanie z najbliższego otoczenia czynnika stresującego, - stosowanie technik relaksacyjnych, - pełna kontrola swojego zachowania, - słuchanie odpowiedniej muzyki, - kontakt z życzliwymi osobami, przyjaciółmi		
fizyka	Powtórzenie wiadomości z Termodynamiki	Test wybrać 1 z podręcznika do zeszytu	Lekcja on-line 11:35	10.05.2020
język polski	Sprawdzian z rozdziału "Dom".	Sprawdzian zostanie zamieszczony w dniu sprawdzianu w Notesach zajęć o godz. 11:00 i proszę o odesłanie sprawdzianu do godz. 14:00	Praca samodzielna na platformie Teams	06.05.2020
język angielski	Present Continuous for future arrangements.	Przygotuj podręcznik oraz ćwiczenia.	Lekcja online o godz. 10.30 na MS Teams	06.05.2020r.

informatyka	Zadania z wykorzystaniem poznanych elementów	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online.	Lekcja Online MS Teams	Następny tydzień
-------------	--	---	------------------------	------------------

Czwartek 07.05.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
biologia	Budowa i rola układu nerwowego.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 173- 176. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams.	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams. Wszystkie zagadnienia zostaną szczegółowo omówione na dodatkowej lekcji online w czwartek (7 maja) w godzinach 12.00- 13.00.	Do 8.05.2020r.
język hiszpański	Jedzenie - słownictwo.	Na lekcję przygotuj zeszyt przedmiotowy i podręcznik. Wspólnie zrobimy ćw. 5 i 6 ze str. 89 oraz omówimy tekst "Las tapas" ze str. 93 i odpowiemy na pytania,	Lekcja on-line na aplikacji MS Teams 9:10-9:35)	Na bieżąco, podczas zajęć.

		które się pod nim znajdują		
język angielski	Powtórzenie rozdział 7.	Wykonaj zadania powtórzeniowe ze strony 88 w podręczniku (oprócz słuchania). Osoby o numerach w dzienniku: 9, 18, 20, 12, 13, 10, 7, 8, 3, przesyłają pracę domową na adres mailowy. Jest to praca na ocenę.	Praca samodzielna. Konsultacje na MS Teams w czasie trwania lekcji.	08.05.2020r.
historia	Kultura i zmiany społeczne w okresie międzywojennym	1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 205-209 2. Zanotuj w zeszycie: - jakie mass media rozwijały się w 20-leciu międzywojennym - opisz zmiany społeczne po I wojnie światowej - krótko opisz na czym polegał dadaizm, surrealizm i futurizm - porównaj modę przed i po I wojnie światowej 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszycie ćwiczeń str. 92-93 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. Obejrzyj film: - https://tiny.pl/7m6x2 - kino międzywojenne: https://tiny.pl/7m6xv - moda https://tiny.pl/7m6x4	Samodzielna praca	Do 14.05.2020

matematyka	Objętość graniastosłupa .	Dokończcie zadania i wykonajcie ćwiczenia: 1 s.115; 3 s.116.	Praca samodzielna	11.05.2020 r.
chemia	Wzory i nazwy wodorotlenków :	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 35 w podręczniku chemii, str. 209 Proszę zapisać w zeszycie: 1.Napisz jak zbudowane są wodorotlenki, jaki jest wzór ogólny grupy wodorotlenowej i wodorotlenku 2.Jakie właściwości mają wodorotlenki 3.Napisz, jak tworzy się nazwy wodorotlenków 4.Napisz wzory sumaryczne i nazwy czterech wybranych wodorotlenków 5.Rozwiąż zadanie 2 z podręcznika, str. 210	Praca samodzielna.	Nie podsyłamy zdjęć notatek w tym tygodniu.

Piątek 08.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
język hiszpański	W restauracji.	Na lekcję przygotuj zeszyt przedmiotowy. Wspólnie omówimy słownictwo i zadania ze str. 85 w podręczniku.	Lekcja on-line na aplikacji MS Teams (10:45-11:10)	Na bieżąco, podczas zajęć.

język polski	Geneza komedii A. Fredry "Zemsta".	Na lekcję proszę przeczytać komedię pt. "Zemsta" (Wolne lektury); Po lekcji proszę obejrzeć na platformie epodręczniki krótki film dotyczący genezy utworu A. Fredry. https://epodreczniki.pl/a/idz-serdenko-bo-cie-trzepne---zemsta-o-klotni-i-zgodie/DxF6AuD88	Lekcja online na platformie Teams o godz. 11:30	08.05.2020r.
Biologia	Ośrodkowy układ nerwowy.	Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 177- 180. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. W celu utrwalenia wiadomości uzupełnij zadania umieszczone w	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams. Wszystkie zagadnienia zostaną szczegółowo omówione na dodatkowej lekcji online w czwartek (7 maja) w godzinach 12.00- 13.00.	Do 13.05.2020r

		zeszycie ćwiczeń.		
plastyka	Analiza dzieła sztuki. Cz. II.	Zapoznaj się z treścią dokumentu: https://tiny.pl/7mb5n Zadanie: Analiza plastyczna obrazu. Możesz wykonać pracę również w Word choć mile widziana praca na wspólnym dokumencie. Dodatkowy dokument przydatny: https://tiny.pl/7xb1k	Praca samodzielna. Konsultacje- Platforma Teams.	15.05.2020r.